



ניקוי הגוף מרעלים

נכתב ע"י פאולה רוזנברג , 4/4/2012

כבר בימי קדם הכירו בניקוי הרעלים כאמצעי הטוב ביותר לריפוי הגוף. הזיקה בין המזון שאנו אוכלים, גורמי סביבה שונים והשפעתם על בריאותו של האדם היו ידועות משחר ההיסטוריה, אך נדמה כי בעת האחרונה החלו מטפלים ומרפאים לתת את הדעת באופן נרחב יותר לקשר חשוב זה.

אחת הסיבות המרכזיות היא ההערכה כי ריבוי המחלות הכרוניות והתחלואות נובעת, בין היתר, מהיחלשות יכולתו של הגוף להתמודד עם הסביבה המודרנית עמוסת הרעלים: מזון מעובד, זיהום אוויר, לחץ מתמיד, נטילת יתר של תרופות, קרינה, כימיקלים ועוד. המערכת הטבעית לסילוק רעלים שמצויה באופן טבעי בגופנו הולכת ונחלשת כתוצאה מעומס רעלים זה על הגוף.

האיברים המרכזיים השותפים בתהליך ניקוי הגוף :

הכבד הוא האיבר העיקרי, והוא פועל לנטרול רעלים ופסולת על ידי אנזימים מיוחדים. גם המעיים פועלים לעיבוד מזון והרחקת חומרים שלא ניתנים לעיכול, בעיקר באמצעות סיבים תזונתיים מהמזון. הכליות עוזרות לסילוק פסולת על ידי יצירת חומצת שתן. העור, שהוא האיבר הגדול בגופנו, הוא בעל תפקיד משמעותי בתהליך ניקוי הגוף: הפרשת הזיעה והשללת תאי העור המתים מהווים מנגנון לפינוי רעלים. וגם מערכת הלימפה מנקזת פסולת בעלת חלקיקים גדולים שלא נכנסים לדם ולכן עוברים דרכה לנטרול בכבד.

השליטה בגופנו ובמצבנו הבריאותי היא בידו ובאחריותו של כל אחד מאיתנו. ביכולתנו להביא את גופנו למצבו הטבעי, לחזק את מערכות ההתמודדות הטבעיות של הגוף וכך לאפשר לגופנו לטפל בכל חוסר איזון פיסי או רגשי ותסמיני מחלה שונים ללא תרופות. מחלות רבות נגרמות כתוצאה מרעלים המצטברים ומשבשים את פעילותן של המערכות החיוניות לתפקודן:

הפרעות עיכול ◀ אלרגיות ◀ עייפות ◀ מחלות אוטואימוניות ◀ מחלות עור ◀ חוסר איזון רגשי: מצבי דיכאון וחרדה ◀ בעיות פוריות ◀ מצבי דלקת וליחה ◀ מחלות סרטן ניקוי רעלים מסוגל לחולל נפלאות ולעזור לאזן כל מערכות הגוף.

מה המטרה בתהליך ניקוי שכזה?

המטרה בתקופת הניקוי היא לפלוט החוצה את הרעלים המצטברים בגופנו וכך ליצור איברים נקיים יותר שיכולים לתפקד בצורה מצוינת, זאת נעשה בעיקר על ידי מתן מנוחה למערכת העיכול והגברת פעילות מערכות הפינוי. יחד עם זאת הניקוי גם מסייע לנו להתחבר חזרה לצרכים האמיתיים של גופנו, ללמוד שוב להרגיש רעב אמיתי ולא כזה התלוי בגירויים חיצוניים, ולאכול מתוך צורך ולא מתוך הרגל.



ניקוי הוא כמו לבצע reset לגוף ולהחזיר לו את הביוכימיה הפשוטה. ניקוי בטוח משמעותו הגברת יעילותה ועוצמתה של המערכת לניקוי רעלים, תוך שימוש במרכיבים התזונתיים הנכונים. לכך נוספים שיפור וקידום תיקונה של מערכת העיכול. כמות וסוג הרעלים המצטברים בגופנו היא שונה ותלויה באורח חיים, גנטיקה, גיל, מידת חשיפה לרעלים, חילוף חומרים ועוד גורמים רבים ושונים. נקודת הפתיחה של כל אדם המעונין לעבור את התהליך היא שונה אבל המטרה היא אחת: שיפור פעולת מערכות הגוף והעלאת חיוניות הגוף ביחס למצב האישי לפני הניקוי, בדגש על מצב אישי – כל אדם יכול להגיב אחרת ולהרגיש תחושות שונות לגמרי במהלך ניקוי הגוף.

לשם ביצוע תהליך ניקוי גוף רצוי לבחור תקופה בה אין אירועי לחץ קריטיים כמו פרויקט גדול בעבודה, אירוע משפחתי חשוב, מבחן משמעותי וכיו"ב.

ייחודו של הניקוי בתקופת האביב

עונת האביב היא זמן של התחדשות ופריחה. זהו הזמן לניקוי הבית, הן ברמה הפיזית והן ברמה נפשית. גם מנהגי הפסח מעודדים ותומכים בתהליכי הניקוי.

מלבד ניקוי חיצוני של הסובב אותנו, זוהי גם התקופה האידיאלית לנקות את גופינו, את מחשבותינו, להפטר מהטפל ולהיצמד לעיקר. זוהי תקופה חשובה לאירגון מחשבות, תוכניתומסקנות.

התקופה מתאימה מאוד לניקוי כי אנו בדיוק משילים מעלינו את אנרגיית ההתכנסות שמלווה את החורף, מתקלפים ומתרעננים לקראת הקיץ.

אנשים רבים צוברים שומן גוף עודף בעונת החורף, הנובע מבילוי שעות רבות בבית, וכן בשל העובדה שכמות התנועה בחורף קטנה יותר בדרך כלל.

תהליך ניקוי הגוף מסייע להשיל אנרגייה ישנה, משקל עודף ורעלים שהצטברו בגופנו ובמחשבותינו.

היבט נוסף וחשוב לא פחות – זיכור ואיזון הנפש

טיהור הרעלים אינו מוגבל רק להיבטי רעילות שאנו רואים, נוגעים או מודדים אותם. משמעותו גם סילוק מחשבות ורגשות שליליים, טיפול במערכות יחסים שליליות ובדיקת מרחבי המחייה.

הניקוי כולל גם פעילויות מדיטטיביות והרגעת המחשבה.

נפש וגוף אחד הם, ומכיוון שכך כל פעולה גופנית משפיעה על הנפש, לטוב ולרע. ההשפעה על הנפש באה לידי ביטוי בהורדת מפלס המתח והעצבנות, תחושת שקט ורוגע. כל אדם יכול לחוש תחושות רוחניות שונות ואינדיבידואליות.



חשיבות ניקוי הגוף מרעלים – ההיבט הנשי

ניקוי הגוף מרעלים חשוב במיוחד לנשים ויכול להקל על מצבים רבים:

- **תסמונת קדם וסתית (PMS)** יכולה להיות פעמים רבות תוצאה של הצטברות רעלים בגוף, ולאחר תהליך ניקוי גוף בנות רבות מדווחות על ירידה משמעותית בתסמינים עד כדי היעלמותם המוחלט.
- חשיבות ניקיון הגוף בתהליך **הכניסה להריון** היא רבה ויכולה לסייע במצבים בהם קיים קושי בכניסה להריון, בשל כך מומלץ כמעט לכל אישה המתכננת הריון לבצע תהליך מותאם של ניקוי הגוף מרעלים. הרעלנים המצטברים בגופנו הם בעלי השפעה גם על התפתחות העובר במהלך ההריון.
- נשים רבות סובלות מתופעות הקשורות בכניסה **לגיל המעבר** כגון גלי חום, שינויי מצב הרוח ועוד...תהליך ניקוי הגוף מרעלים יעיל ביותר להקלה על תופעות גיל המעבר ויכול אפילו למנוע תלות בהורמונים סינטטיים.
- גם תופעות נוספות כגון **שחלות פוליציסטיות**, אקנה, חוסר איזון הורמונלי ועוד מושפעות מאוד מרמת הרעלים המצטברים בגוף ואפשר לראות הטבה לאחר טיפול בגוף על ידי ניקוי הרעלים.

איך מתבצע תהליך ניקוי הרעלים?

כל מטופל/ת המעוניין לבצע ניקוי גוף עובר תהליך התאמה. בתהליך זה המטפל אומד את רמת הרעילות ומקורות הרעילות בחייו של אותו אדם ומתאים למטופל תכנית ניקוי על פי הנתונים האישיים (גיל, משקל, מצב רפואי, תרופות ועוד...)

תהליך הניקוי נמשך בין שבוע לחמישה שבועות). זהו תהליך מתון ולכן מאפשר להמשיך בשגרת החיים הרגילה.

במהלך תקופת הניקוי מתבצעים שינויים תזונתיים וניתנים צמחי מרפא ותוספים המתאימים לתהליך. מומלץ לשלב בתהליך זה דיקור או טיפול מגע המסייעים לגוף לשחרר את הרעלים. בסוף הניקוי מקבל כל מטופל הוראות להמשך הדרך והדרכה לשמירה על ההישגים.

נכתב ע"י פאולה רוזנברג , 4/4/2012

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.